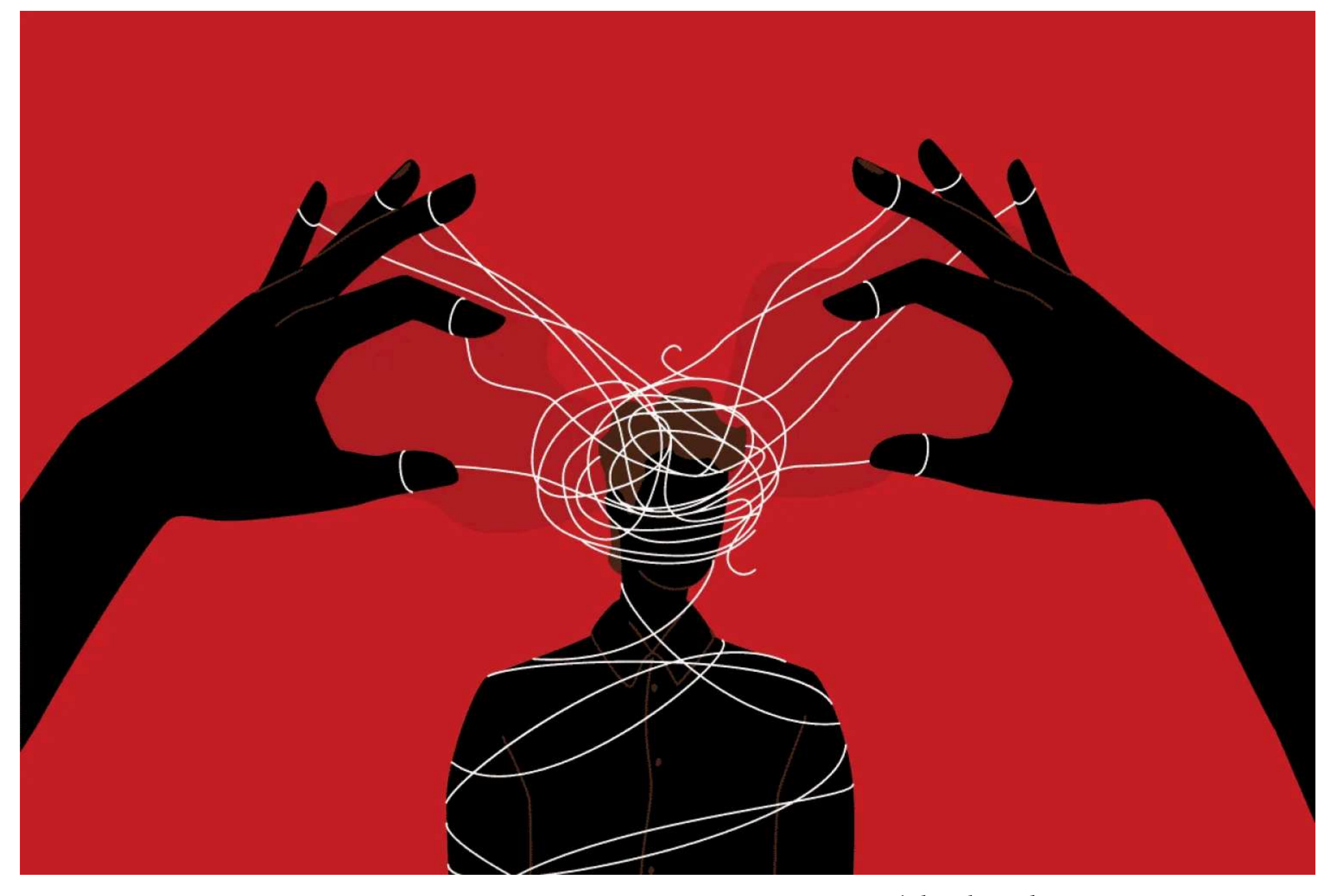
4 عبارات يستخدمها المتلاعبون النفسيون لهزيمتك... احذر منها



التلاعب بالعقول يسبب ضرراً نفسياً بالغاً (أرشيفية)

نيويورك: «الشرق الأوسط»

نُشر: 20:59-13 فبراير 2025 م . 14 شَعبان 1446 هـ

تعد «الإضاءة الغازية» أو (Gaslighting) مصطلحاً يستخدمه علماء النفس للإشارة إلى التلاعب أو الإساءة النفسية، وهي في أساسها أسلوب تلاعب بالعقول يجعلك تشكك في واقعك، ويزعزع ثقتك بنفسك، ويشعرك بالخوف والضعف، ويتركك في حيرة من أمرك.

ويعمد المتلاعبون النفسيون إلى إقناع ضحيتهم بأنه موهوم أو مجنون، عبر التشكيك في علاقاته بالآخرين، ويستخدمون عبارات محددة للتحكم في السرد وتقويض إحساسك بالواقع، سواء في علاقة رومانسية أو علاقة صداقة أو حتى في رسائل العمل، وفقاً لما نشره موقع «سيكولوجي توداي» المعني

بالصحة النفسية والعقلية والعلوم السلوكية.

وفيما يلي العبارات الأربع التي هي أكثر شيوعاً لدى المتلاعبين النفسيين:

أنت حساس للغاية

يريد المتلاعبون النفسيون من هذه الجملة التقليل من أهمية سلوكهم المؤذي، وجعل الضحية تشعر بأن عواطفه هي المشكلة وليست أفعالهم. ولا بد للضحية أن يؤكد حقه في احترام مشاعره، وأن مشاعره صحيحة، وأن التقليل منها غير مقبول.

هذا لم يحدث قَطّ

يحاول المُتلاعبون من خلال هذه الجملة «إعادة كتابة التاريخ»، وجعل الضحية يشك في ذاكرته. وفي هذه الحالة، على الضحية التأكيد على قوة ذاكرته وثقته بها، وعدم أخذ النقاش للجانب الذي يريده المتلاعب.

عاجل ترمب: أميركا ستدعم قرار إسرائيل بشأن الموعد النهائي للإفراج عن جميع الرهائن

الجميع يتفق معي

جملة يريد بها المُتلاعب عزلك من خلال جعلك تشعر وكأنه لا أحد يقف إلى جانبك. وعلى الضحية الرد هنا بأنه لا يهتم بما لم يقله الآخرون بشكل مباشر، والتركيز على ما يشعر به وأهميته، ويمنع هذا الرد الضحية من التورط في «آراء خيالية»، ويعيد تركيز المحادثة على وجهة نظره.

أنت تبالغ في التفكير بهذا الأمر

محاولة من المُتلاعب لتجاهل مخاوفك بدلاً من معالجتها. ويجب على الضحية هنا تأكيد مخاوفه، وأهمية الأمر محل النقاش بالنسبة له، وأن «تجاهله لا يجعله يختفي».

نصائح لحماية نفسك من المُتلاعبين النفسيين:

ثق بشعورك: إذا شعرت بشيءٍ ما، فلا تقلل منه لأن شخصاً آخر يخبرك أنه ليس مشكلة كبيرة.

احفظ الوقائع: في الحالات التي يحدث فيها التلاعب بشكل متكرر، فإن كتابة هذه الوقائع وحفظها يمكن أن يساعدك على حفظ الحقيقة والحماية من التلاعب.

ضع حدوداً ثابتة: إذا كان شخص ما يهمل مشاعرك باستمرار، فضع حداً لمدى تعاملك معه عاطفياً.

ابحث عن منظور خارجي: تحدث إلى الأصدقاء الموثوقين أو المعالج النفسي لبناء حُكم سليم على الموقف.
